

# Here's the Skinny on Milk...

- Milk is a good source of calcium, vitamin D and protein.
- Low fat and skim milk have all the vitamins, minerals and proteins as whole milk just not the fat.
- The fat in whole milk is saturated fat. This fat is linked to high cholesterol and heart disease.
- One cup of whole milk is 150 calories and 8 grams of fat whereas one cup of skim milk is 80 calories and 0 grams of fat.
- Switching from whole milk to skim will get rid of extra calories and fat but not vitamins and minerals.
- Drink skim milk and each cup saves you 70 calories. Drink two cups each day and save 51,100 calories and 5,840 grams of fat in a year. That's a savings of 15 pounds of fat!

## Making the Moo...ve to Skim



- Children like to do what their parents do. Skim milk is good for the whole family.
- Start by using 1% or skim for cooking. Use it in making mashed potatoes, cream soups, pudding and casseroles.
- Make a gradual switch in milk you drink. Start with 2%, then change to 1% and finally go to skim.
- Switching a child early is easier than when the child is older. They are less likely to notice.
- Children over 2 years of age can drink skim milk. It is a great age to make the switch.
- An early switch helps ensure healthy habits for the rest of a child's life. He or she will be more likely to drink low fat milk as a teen and as an adult.

# He aquí la Verdad sobre la leche . . .

- La leche es una buena fuente de calcio, vitamina D y proteína.
- La leche baja en grasa y la leche descremada contienen las mismas vitaminas, minerales y proteínas que la leche entera, solo que sin la grasa.
- La grasa que se encuentra en la leche entera es grasa saturada. Se ha asociado esta grasa a altos niveles de colesterol y enfermedades cardíacas.
- Una taza de leche entera contiene 150 calorías y 8 gramos de grasa mientras que una taza de leche descremada contiene 80 calorías y 0 gramos de grasa.
- Cambiar de la leche entera a la leche descremada eliminará calorías extra y grasa sin afectar la cantidad de vitaminas y minerales.
- Si toma leche descremada, en cada taza se ahorra 70 calorías. Si toma dos tazas diarias va a cortar 51,100 calorías y 5,840 gramos de grasa en un año. ¡Eso significa que va a ahorrar 15 libras de grasa!

## Cómo cambiar de leche entera a leche descremada



- A los niños les gusta hacer lo que hacen sus papás. La leche descremada es buena para toda la familia.
- Empiece por usar leche descremada o leche baja en grasa (1% de grasa) para cocinar. Utilícela para preparar puré de papas, cremas, pudines, y guisados.
- Poco a poco empieza a tomar leche descremada en lugar de leche entera. Empieza con leche baja en grasa (2% de grasa), luego cambie a leche de 1%, y por último a leche descremada.
- Cambiar de la leche entera a la leche descremada es más fácil a una edad temprana. Hay menos probabilidades de que los niños pequeños se den cuenta del cambio.
- Los niños mayores de 2 años pueden tomar leche descremada. Es una buena edad para cambiar.
- Cambiar a leche descremada a una edad temprana ayuda a asegurar hábitos saludables para el resto de la vida del niño. Es más probable que siga tomando leche baja en grasa cuando sea adolescente y adulto.